

# این کوله‌ها را سبک کنید



حداقل در فاصله بین منزل تا مدرسه با او همراه است و تکرار همه روزه آن باعث مشکلات مهمی در ستون فقرات او می‌شود. قسمتهای قابل تنظیم کوله‌پشتی را با استفاده از بندهای آن روی بدن خودتان تنظیم و سپس از کوله‌پشتی استفاده کنید. زمانی که وزن کوله‌پشتی سنگین‌تر شده است، حتماً کمربندهای ناحیه رانی آن را ببندید و سپس از کوله‌پشتی استفاده کنید. وسایل داخل کوله را به طور صحیح بچینید. آنها که سنگین‌ترند در پایین قرار دهید، وسایل برنده و نوک‌تیز را داخل کوله قرار ندهید.

حتماً کوله را روی دو شانه خود آویزان کنید، حمل یکطرفه کوله اغلب زمینه را برای یک ناراحتی خطرناک، همچون اسکولیوز (انحراف جانبی ستون فقرات) آماده می‌کند. وضعیت بدنی دانش‌آموز را به وسیله پزشک متخصص یا فیزیوتراپیست کنترل کنید. اگر هنوز وزن کوله‌پشتی سنگین است، با معلم او صحبت کنید. در صورتی که امکان‌پذیر باشد، کیف و وسایل سنگین را در مدرسه قرار دهند و دفتر و وسایل سبک‌تر را به منزل بیاورند. در صورت نیاز، از پزشک یا فیزیوتراپیست خود برای معلم یا مدیر مدرسه برای رسیدن به راه حلی در این زمینه نامه‌ای بگیرند.

با فرزند خود صحبت کنید و کمک کنید تا او درک کند چرا این موضوع و سایر موضوعات مربوط به ارگونومی و سلامت مهم هستند. بویژه درباره وضعیت بدنی او در آینده و لزوم داشتن اندامی مناسب با او گفتگو کنید. به نظر می‌رسد کودکی که در سالهای اولیه زندگی با مفاهیم و سلامت ارگونومی و اهمیت آن در زندگی آشنا شود، می‌تواند در سالهای آینده زندگی خود، بدانها عمل کند. در خانه یا محل کار. و در نتیجه زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری داشته باشد.

افراد، به اندازه کافی عوامل خطر را برای ایجاد کمر درد و گردن درد فراهم می‌کنند. استفاده نامناسب کوله‌پشتی می‌تواند با عدم تعادل عضلانی، به ایجاد مشکلات و دردهای مزمن گردنی، کمربندی در سالهای میانی زندگی منجر شود. به نظر می‌رسد، همان‌گونه که مراقبت‌های پیشگیری کننده برای بهداشت دندانها ضروری است، پیشگیری و مراقبت از وضعیت بدنی هم باید همان‌طور مورد توجه قرار گیرد. تحقیق اینجانب سال ۷۸ در زمینه تعیین تاثیر آموزش بهداشت بر وضعیت بدنی (posture) دانش‌آموزان مدارس راهنمایی نشان داد چنانچه به موقع و با روش و الگوی صحیح آموزش‌های لازم در زمینه وضعیت بدنی مناسب به دانش‌آموزان داده شود، رفتارهای پیشگیری کننده می‌تواند به طور موثر از سوی دانش‌آموزان اخذ و بدان عمل شود. در این تحقیق، یکی از رفتارهای پیشگیری کننده از ایجاد وضعیت نامناسب بدنی، طریقه حمل کیف مدرسه بود که بعد از آموزش روش صحیح آن، تفاوت معنی‌داری در گروه آزمون مطالعه به دست آمد. آنچه اهمیت دارد، پیشگیری و کنترل مساله است. به همین منظور، چند راه حل ساده در این مجال ارائه می‌شود، به این امید که دانش‌آموزان و دانشجویان و نیز والدین عزیز با دقت در موضوع، زمینه اتخاذ رفتارهای صحیح و مناسب را فراهم و با عمل بدانها از ایجاد دردهای مزمن و گرفتاری‌های متعدد آتی جلوگیری کنند.

اکثر بچه‌ها کوله‌پشتی‌های بسیار سنگینی که ممکن است بین ۵ تا ۱۵ کیلوگرم وزن آن باشد، حمل می‌کنند. کتاب، وسایل ورزشی، دفتر، لباس و... از جمله آنهاست. اولین کاری که باید انجام گیرد، کنترل وزن کیف است. دقت کنید وزن کوله نباید بیش از ۱۵ درصد وزن بدن باشد. دقت در عکس زیر نشان می‌دهد که با افزایش وزن کوله، چگونه وضعیت بدنی دانش‌آموز دچار اختلال می‌شود، اختلالی که

## دکتر محمد کمالی - عضو هیات علمی دانشکده توانبخشی

از شایعترین دردها در جامعه جهانی، کمردرد است. بررسی‌ها حاکی از آن است که حدود ۸۰ درصد مردم جهان، آن را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند و هر ساله حدود ۵۰ درصد از کارمندان و کارگران در کشورهای توسعه یافته و چیزی کمتر از آن در کشورهای در حال توسعه آن را به عنوان مهمترین مشکل سلامت خود فکر می‌کنند. این امر باعث هدر رفتن حداقل ۵۰ میلیارد دلار در سال بابت از دست رفتن اوقات کاری و تولید باواسطه غیبت، مرخصی و کم‌کاری در کشور امریکاست. هر چند تحقیقات و بررسی‌های کافی در این مورد در کشور ما انجام نشده است، لیکن برخی بررسی‌های موردی در بیمارستانها و کلینیک‌های فیزیوتراپی نیز حاکی است بیشترین مراجعه افراد، حول محور دردهای کمربندی و گردنی بوده است. عمده این دردها به دلیل عادات اولیه و غلطی است که در سالهای نوجوانی و جوانی ایجاد شده است. انجام ندادن ورزش منظم روزانه، عادات غلط و نامناسب در راه رفتن، ایستادن، نشستن، خوابیدن، مطالعه کردن، حمل نامناسب و نامتعادل کیف و کوله‌پشتی مدرسه و... را می‌توان از دلایل مهم ایجاد این دردها ذکر کرد. تحقیقات انجام شده در ایران حاکی از ابتلای ۴۰ تا ۸۰ درصد دانش‌آموزان به نوعی از ناهنجاری‌های ستون فقرات و اندام‌هاست. در سالهای اخیر، گروه کثیری از دانش‌آموزان مدارس ابتدایی، راهنمایی و متوسطه و حتی دانشجویان دانشگاه‌ها برای حمل کیف، اوراق، دفتر و وسایل مورد نیاز خود در محل تحصیل از کوله‌پشتی (back pack) استفاده می‌کنند. دقت در این مساله نشان دهنده آن است که چیدن نامناسب کیف و وسایل در کوله و حمل نامتعادل آن، سنگینی بیش از حد کوله‌ها و حمل هر روزه آن از سوی دانش‌آموزان و سایر

حشیش بیشتر از سیگار به ریه‌ها صدمه می‌زند

## نفس‌هایتان را سیاه نکنید!

حتی مصرف کوتاه مدت حشیش هم به ریه آسیب می‌رساند. تحقیقاتی که تیم تحقیقاتی دانشگاه بیرمنگام روی گروهی از سیگاری‌ها، غیرسیگاری‌ها و مصرف کنندگان حشیش انجام داده است، نشان می‌دهد وضع ریه در افرادی که حشیش مصرف می‌کنند حتی از افراد سیگاری هم بدتر است.

جامعه پزشکان متخصص بیماری‌های داخلی انگلستان معتقد است حتی مصرف حشیش برای یک مدت کوتاه هم برای ایجاد صدمه به ریه کافی است.

متأسفانه در میان افراد جوان، این باور وجود دارد که مصرف حشیش و سیگار، تنها در طولانی مدت خطرناک است و هر زمان که مصرف آنها را قطع کنند دیگر خطری آنها را تهدید نمی‌کند، ولی حقیقت این است که این مواد در کوتاه مدت بسیار مضر هستند.

مطالعه اخیر نشان داد مصرف کوتاه مدت حشیش همراه با مصرف سیگار روی عملکرد ریه‌ها تأثیری جدی و مخرب می‌گذارد. دکتر هاروی رئیس این تیم تحقیقاتی، هشدار داد که مصرف مداوم حشیش می‌تواند مثل مصرف سیگار، در طولانی مدت نیز خطرناک باشد. متخصصان سم‌شناسی معتقدند مرگهای متعددی در میان جوانانی که حشیش مصرف می‌کرده‌اند گزارش شده است.



**طنین سمک**

**کلینیک گفتار درمانی**

درمان اختلالات گفتار و زبان در: لکنت کم شنوایی، اختلالات تلفظی، فلج مغزی عقب‌ماندگی ذهنی، شکاف کام، سنگنه مغزی اختلالات صوتی و...

**میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۳۸ - واحد ۳**

**تلفن: ۲-۶۹۶۲۹۵۱ همراه: ۰۹۱۳ ۲۱۴۸۵۸۰**

**با تعیین وقت قبلی از ساعت ۱۵ الی ۲۰**

**Email: tanin\_samak@yahoo.com**